Agenda Spartachiadei de vară, fila 4

SUCEAVA. **(Corespondentul nostru regional C. ALEXA transmite):** „Multe din asociațiile sportive din localitate folosesc la maximum puținul timp care a mai rămas pînă la încheierea primei etape a Spartachiadei de vară. La complexul sportiv al orașului am făcut cunoștință cu voleibaliștii de la C.F.R., Progresul, Energia și D.C.A.P.S. Unii mai aveau de susținut meciuri în cadrul primei etape iar alții se pregăteau pentru etapa următoare. De asemenea, am găsit la lucru, disputîndu-și întîietatea pentru calificare în etapa următoare a Spartachiadei, 40 de halterofili de la asociațiile sportive A.S.M., Constructorul și Energia, 28 de luptători de la Forestierul, Chimia, Energia și Viitorul. Pe terenul de handbal se întreceau sportivi de la Viitorul, C.I.L. și Energia, iar stadionul Arini găzduia pasionante întreceri de atletism și handbal la care participau tineri și tinere de la Constructorul și Chimia. Trebuie să facem o remarcă: pe terenurile de sport sucevene am întîlnit foarte des sportivi din aceleași asociații. **Absentează nemotivat de mai multă vreme cei de la Progresul B.N., Tipografia, Victoria, Volanul și Flacăra**". De ce?

ORADEA **(La telefon, corespondentul regional ILIE GHIȘA):** „Miercuri și joi în orașul de pe Criș a fost o bogată activitate în cadrul primei etape a Spartachiadei. La stadionul Voința au avut loc întreceri de handbal și volei, la care au participat tineri din secțiile de producție ale cooperativei Tehnometal, iar la sediul clubului, la mesele de șah, au evoluat sportivi de la cooperativa Prestarea, calificați în întrecerile pe secții de producție. Un însemnat număr de tineri a mobilizat și consiliul asociației de la cooperativa Lemnul la întrecerile de fotbal, handbal și volei. De asemenea, asociația Sanitarul a organizat ieri concursuri la tir și natație. Participanți tinerii de la spitalul nr. 3. **La asociația sportivă Olimpia n-a fost angrenat pînă acum nici un tînăr la întrecerile Spartachiadei**".

În CAPITALĂ am făcut o vizită la asociația sportivă Tehnometal a cărei slabă activitate în cadrul Spartachiadei a fost criticată cu prilejul unui recent raid-anchetă organizat de ziarul nostru. Am crezut că între timp lucrurile s-au schimbat în bine. Ne-am înșelat însă. Am găsit aceeași situație. Consiliul asociației Tehnometal n-a organizat în această săptămînă nici un concurs. Tov. N. Rădulescu ne-a făcut o nouă promisiune: **„Vineri organizăm în mod sigur întreceri la fotbal, iar duminică, dacă va fi vremea frumoasă, facem o excursie"**. Să-i acordăm și de această dată creditul?

BULETINUL RALIULUI BUCUREȘTI



Problema sportivității concurenților constituie de asemenea un punct important în desfășurarea competiției, în special pentru acordarea de ajutor în caz de accident. Timpul pierdut de concurent într-o asemenea împrejurare va fi neutralizat la „controalele orare", iar pentru proba de viteză se va admite refacerea probei.

CARNETUL DE BORD reprezintă documentul prin care concurentul justifică parcurgerea traseului și în care se menționează ora de trecere prin *„controalele orare"* și timpul realizat pe traseele probelor de viteză.

La „controalele orare" concurentul trebuie să ajungă la ora scrisă în carnetul de bord, orice minut de întîrziere sau de avans fiind penalizat cu 20 de puncte.

Pentru a da posibilitate concurenților să verifice *ora exactă* (să nu fie susceptibili de penalizare) controalele orare vor fi semnalate astfel:

— la 200 m înaintea „controlului orar" se vor instala două fanioane albe pe dreapta și stînga drumului, iar la 20 m înainte se vor instala — în aceleași condițiuni — două fanioane galbene.

Depășirea fanionului galben este considerată ca intrare în „controlul orar" și deci timpul se va înregistra. Concurentul poate opri vehiculul între fanionul alb și cel galben (fără a stînjeni circulația altor concurenți) și poate veni pe jos la masa oficialilor să verifice ora exactă.

Dacă un concurent ajunge la un „control orar" cu o întîrziere de peste 60 de minute, acumulate pe traseu, va fi scos din concurs.

Plecarea în probele speciale se va da de pe loc cu motorul pornit, iar sosirea va fi cronometrată în momentul opririi pe linia de sosire. Concurentului i se va trece în *carnetul de bord* ora și minutul plecării, precum și ora, minutul și secunda la sosire, atribuindu-se pentru fiecare secundă realizată un punct.

Clasamentul se va întocmi în funcție de penalizările primite la „controalele orare". În caz de egalitate, se vor lua în considerare punctele acordate la proba specială III (întrebări din noul Regulament de circulație) iar dacă egalitatea persistă, punctele acordate la proba specială I și proba specială II cumulate.

TENIS DE MASĂ

Sportivii brașoveni învingători în „Cupa Carpați"

La sfîrșitul săptămînii trecute a avut loc la Brașov cea de a V-a ediție a „Cupei Carpați" la tenis de masă. Competiția care s-a bucurat de o frumoasă organizare a întrunit la start peste 100 de participanți din diferite orașe ale țării. Alături de jucători cunoscuți ca **Giurgiucă, Cobîrzan, Sentivani** au luat parte și numeroși tineri cu aptitudini.

Întrecerile au fost foarte disputate. Spre deosebire de alte concursuri de data aceasta s-a putut observa un progres și la junioare, insuficient totuși față de cerințele la nivel internațional. **Monica Hariga** (12 ani), din Brașov, **Livia Căruceru** (10 ani) din Oradea, **Nicoleta Spiridon** (13 ani) și **Alina Miron** (11 ani) din Iași au toate perspectivele să-și înscrie — peste cîțiva ani — numele pe lista campionilor. De asemenea și băieții **C. Macovei, Gh. Doru, N. Stelian, Gh. Naftali, M. Bobocică, I. Opre** etc.

Cu prilejul întrecerilor am constatat că jucătorii tineri au înregistrat progrese în ceea ce privește execuțiile serviciilor cu efect, concepția lor de joc evoluînd pe un drum bun. În viitor antrenorii vor trebui să insiste la finisarea tehnicii de executare a serviciilor în așa fel ca acestea să se încadreze în prevederile regulamentare și în nota internațională de arbitraj privind interpretarea lor.

Iată clasamentele: **echipe senioare: 1. C.F.R. Brașov** 2. Bere Grivița București, **echipe seniori: 1. A.S.A. București,** 2. C.F.R. Brașov, **simplu senioare: 1. Roberta Toma,** 2. Hajnal Korodi, **simplu seniori: 1. Giurgiucă,** 2. Cobîrzan; **clasament general: 1. sel. Brașov** 24 p., 2. A.S.A. București 23 p., **echipe junioare: 1. C.F.R. Brașov,** 2. C.T.S. Iași, **echipe juniori: 1. Bere Grivița București,** 2. Dinamo Craiova, **simplu junioare: 1. Roberta Toma,** 2. Hajnal Korodi, **simplu juniori: 1. Sîngeorzan,** 2. Macovei; **clasament general: 1. sel. Brașov,** 25 p., 2. Bere Grivița București 16 p.

prof. ELLA CONSTANTINESCU

CICLISM

Bogat program competițional

Cicliștii noștri participă la acest sfîrșit de săptămînă la un bogat program competițional intern și internațional.

● Astăzi, mîine și duminică se desfășoară la Leipzig un concurs internațional de șosea rezervat juniorilor. La această întrecere participă și echipa noastră **(Șt. Suciu, Tudor Vasile, Alex. Sofronie** și **C. Grigore)** condusă de antrenorul **Nicolae Voicu.** Astăzi are loc proba de contratimp pe echipe (64 km), mîine o cursă pe circuit, iar duminică o întrecere cu start în bloc (118 km).

● În continuarea turneului pe care-l efectuează în R.P. Bulgaria, echipa noastră de juniori participă sîmbătă și duminică la un nou concurs internațional de pistă în localitatea Stara Zagora. Juniorii **Radu Dorel, Paul Soare, G. Negoescu, D. Dumitrescu, Fl. Negoescu, D. Lascu** și **C. Rona** (antrenori: **Ion Vasile** și **Martie Ștefănescu)** vor lua parte la probele de viteză, urmărire și semifond.

● Astăzi, cu începere de la ora 16,30, se desfășoară pe șoseaua Olteniței (start la km 6) faza pe Capitală a concursului republican pentru biciclete de turism. Participă alergătorii calificați în faza raională. Sînt programate întreceri pentru seniori, juniori cat. I și a II-a.

● Clubul sportiv Dinamo organizează mîine după amiază un interesant concurs de pistă. Întrecerile de pe velodromul Dinamo încep la ora 16. Se vor desfășura probele de **viteză** (turneu — seniori și juniori), **1 000 m cu start de pe loc** (seniori), **cursă cu adițiune de puncte** (semifond) de-a lungul a 75 de ture cu sprint la fiecare trei ture, **italiană** (juniori) și **eliminare** (juniori). La startul întrecerilor vor fi prezenți și o serie de fondiști din rîndul cărora se remarcă **Gabriel Moiceanu, C. Dumitrescu, L. Zanoni, Ion Ardeleanu** și **Walter Ziegler.**

● Duminică dimineața au loc pe șoseaua Olteniței finalele concursului republican de contratimp perechi și cele ale concursului republican pentru biciclete de turism. Întrecerile vor începe la ora 9. La contratimp perechi distanțele sînt următoarele: 50 km — seniori, 30 km — juniori cat. I, 20 km — juniori cat. a II-a. La biciclete de turism, seniorii vor parcurge 20 km.

Așadar, un program atractiv care reunește o bună parte dintre cicliștii noștri de șosea și velodrom în probe variate.

CĂLĂRIE

„Cupa Dinamo"

Duminică dimineața, în incinta velodromului Dinamo din Capitală, a avut loc un concurs de călărie, de obstacole, dotat cu „Cupa Dinamo". Iată rezultatele înregistrate: **Proba de obstacole juniori începători: 1.** D. Băruțiu (Steaua) cu Amara — 0 p, 53,5; 2. Elena Dănacu (Dinamo) cu Greer — 0 p, 60; 3. Camelia Verdeș (Steaua) cu Gelu — 0 p, 1,04,4; **Proba de obstacole juniori avansați:** 1. G. Moiseanu (Dinamo) cu Baiadera — 0 p, 52,3; 2. I. Popa (Steaua) cu Struna — 0 p, 52,8; **3. A. Valentir (Steaua) cu Scufița** — 0 p, 55,6; **Cat. semiușoară:** 1. V. Pinciu (Dinamo) cu Petrișor — 0 p, 47,7; 2. O. Recer (Dinamo) cu Hanibal — 0 p, 52; 3. C. Vlad (Dinamo) cu Pătrat — 0 p, 53,4; **Cat. ușoară:** 1. V. Tudor (Steaua) cu Leandru — 0 p, 1,11,0; 2. G. Langa (Steaua) cu Prudent — 0 p, 1,14,4; 3. V. Ionescu (Dinamo) cu Melhior — 0 p, 1,15,5; **Cat. mijlocie:** 1. O. Recer cu Greer — 0 p, 1,32,3; 2. Victor Puiu (Dinamo) cu Salvator — 0 p, 1,55,5; 3. V. Bărbuceanu (Steaua) cu Altai — 4 p, 1,34,7; **Cat. semigrea:** 1. C. Vlad cu Hala — 0 p, 1,22,1; 2. O. Recer cu Bîrsan — 0 p, 1,38,7; 3. G. Langa cu Simplon — 8 p, 1,30,0; **Probă pe echipe** (4 călăreți): 1. Steaua (V. Bărbuceanu, G. Langa, V. Tudor și Mihaela Georgescu) 3 p; 2. Dinamo (O. Recer, C. Vlad, E. Ionescu, V. Ionescu) 16 p.

„Cupa Dinamo" a fost cîștigată de clubul organizator cu 175 puncte, iar pe locul doi s-a clasat Steaua cu 112 puncte.

Perfecționarea continuă a metodelor de antrenament — rezervă principală de creștere a performanțelor sportive (IV)

★

doctor EMIL GHIBU
vicepreședinte al UCFS

★ ★

DOCUMENTELE DE PLANIFICARE ȘI EVIDENȚĂ A PROCESULUI DE INSTRUIRE SPORTIVĂ. Cerințele planificării și evidenței antrenamentului sportiv sînt: îmbinarea planului de perspectivă cu cel curent, precizarea verigii fundamentale a procesului de instruire, îndeplinirea ritmică a planurilor, atitudinea creatoare a antrenorilor și sportivilor și controlul îndeplinirii planurilor.

În întocmirea documentelor de planificare, antrenorii trebuie să stabilească direcția procesului instructiv-educativ, conținutul dezvoltării specializării respective.

Pentru secțiile de performanță ale cluburilor și asociațiilor sportive, precum și la loturile reprezentative se vor folosi ca documente de planificare și evidență:

● **Documente de planificare:**

— planul de perspectivă;
— planul anual;
— planul de etapă;
— planul de ciclu (săptămînal) de antrenament sau planul de lecție.

● **Documente de evidență:**

— evidența nominală a secției sau a lotului cu datele personale ale sportivilor;
— frecvența la antrenamente și concursuri;
— evidența rezultatelor probelor de control;
— evidența indicațiilor și observațiilor asupra concursurilor principale;
— dinamica efortului fizic, indici-obiectivi de normare a efortului (volum, intensitate și complexitate);
— controlul medico-sportiv;
— observațiile organelor de control.

Pentru sportivii componenți ai loturilor republicane, precum și pentru sportivii nominalizați din regiuni și cluburi se vor elabora planuri individuale de pregătire.

METODE MODERNE DE ANTRENAMENT. În practica sportivă sînt utilizate astăzi numeroase metode de dezvoltare a capacităților fizice. Varietatea metodelor se datorește faptului că diferitele calități și modul lor specific de manifestare pot varia de la un sport la altul și chiar de la o probă la alta ceea ce implică metode diferențiate de pregătire.

În mare, metodele de antrenament care au astăzi o largă aplicativitate se pot împărți, după calitatea fizică predominantă pe care o dezvoltă, în:

● metode pentru dezvoltarea forței;
● metode pentru dezvoltarea rezistenței;
● metode pentru dezvoltarea vitezei.

În cadrul metodelor pentru **dezvoltarea forței** se folosesc: metoda contracțiilor izometrice; metoda pentru dezvoltarea detentei (power training); metoda halterofilului; metoda culturistă.

Pentru **dezvoltarea rezistenței:** metoda antrenamentului variabil — clasic și unele variante; metoda maraton; antrenamente cu intervale.

Pentru **dezvoltarea vitezei** se folosește metoda repetărilor.

Pentru dezvoltarea complexă a calității fizice (cît și a procedeelor tehnico-tactice) se folosește metoda antrenamentului în circuit.

În aplicarea acestor metode (descrise pe larg în broșura consfătuirii) se recomandă: respectarea principiilor științifice în care se încadrează metoda și adaptarea acestora la particularitățile sportivului respectiv; interdependența calităților și manifestarea lor simultană într-o anumită proporție, în orice gen de efort, face necesară folosirea mai multor metode.

★

Tematica consfătuirii a prevăzut și dezbaterea unor aspecte psihologice și medico-sportive ale antrenamentului și concursului.

Viața competițională ne arată că **puterea de luptă, dîrzenia, inițiativa, curajul, dăruirea în pregătire și în întreceri constituie aspecte — în multe cazuri — hotărîtoare în obținerea performanțelor.**

O atenție deosebită trebuie să acordăm educației cetățenești, dezvoltării personalității, creșterii răspunderii personale a sportivilor față de pregătire și față de regimul de viață. Se vor crea, în cadrul procesului de antrenament și mai ales în concursurile de verificare, „greutăți" pe care sportivii să le învingă, în scopul perfecționării calităților de voință, stăpînirii de sine, încrederii în forțele proprii.

Pregătirea psihologică a sportivului — după M. Epuran — constă din dezvoltarea și educarea calităților intelectuale, afective, **volitive și a trăsăturilor personalității** și are trei aspecte: ● pregătirea psihologică de bază, în care sînt cuprinse aspectele de ordin educativ care privesc dezvoltarea multilaterală a sportivului-cetățean (după părerea noastră acesta este aspectul pregătirii morale) ● pregătirea psihologică specială — de ramură, care privește calitățile și însușirile psihice solicitate de activitatea specifică a unei anumite ramuri sau probe sportive și pregătirea psihologică pentru concurs, care privește măsurile pentru asigurarea stărilor corespunzătoare participării cu succes la o anumită întrecere.

Pregătirea pentru concurs poate fi definită ca o stare specială de preparație psihică. Principalele stări de preparație: dispunerea, anticiparea, angrenarea — modelarea, aplicarea analiza.

În sfîrșit, subliniem faptul că **marile performanțe nu mai pot fi concepute fără aplicarea tot mai largă a datelor medico-sportive, a fiziologiei efortului sportiv, a biochimiei.** De aceea, specialiștii noștri în acest domeniu de activitate vor trebui să-și intensifice preocupările pentru a ajuta mai mult pe antrenori și sportivi, îndeosebi în dirijarea antrenamentelor pe baza datelor de control medical și a investigațiilor complexe fiziologice și biochimice, în problemele de selecție și orientare sportivă, în dirijarea alimentației, în procesele de recuperare și refacere, în orientarea lucrului corectiv în antrenamente, în procesele de adaptare.

NATAȚIE

Lipsuri organizatorice care trebuie grabnic lichidate!

Ca urmare a interesului crescînd pe care secțiile fruntașe de natație din Capitală îl manifestă în privința creșterii tinerelor cadre, a îmbogățirii grupelor cu cei mai talentați copii, asistăm în ultimul timp la un număr tot mai mare de sportivi antrenați în competițiile de la fiecare sfîrșit de săptămînă. Cum este și normal, acest lucru ridică probleme noi în organizarea întrecerilor devenite — ca urmare firească — tot mai bogate. Am ajuns, astfel, ca după mulți ani să fim în situația de a urmări... două concursuri desfășurate concomitent în bazine diferite.

NOTĂ

Noua situație a găsit însă comisia de specialitate a Consiliului orășenesc București al UCFS (căreia îi revine sarcina organizării tuturor întrecerilor pe plan local) total descoperită. Ultimele concursuri bucureștene au scos în evidență serioase lipsuri de organizare, îndeosebi în ceea ce privește asigurarea unui arbitraj competent.

Ar fi fost de dorit ca dezvoltării generale a natației bucureștene să-i corespundă, la acest început de sezon și forme corespunzătoare de organizare a întrecerilor. Dar, comisia de competiții a consiliului orășenesc tratează întrecerile cu destulă ușurință. Numai astfel se poate explica de ce antrenorii „trebuie" să îndeplinească și funcții de arbitri (?), de ce se apelează totdeauna (în ultimul moment) chiar și la tineri sportivi care n-au experiență, de ce lipsesc cronometre (!)... La ce pot duce asemenea situații? Să exemplificăm numai cu concursul din 5 iunie de la Dinamo, unde au arbitrat 7 antrenori cu cronometre proprii (!) sau cu cazul de la „Tineretului" din ultima duminică, unde unul din tinerii cronometrori de la culoarul pe care **Gh. Dumitru** înregistrase un nou record al țării la 800 m liber (10:25,5) a marcat un timp peste 11 minute (!). Mai trebuie oare să reamintim comisiei de competiții respective că munca antrenorilor și a sportivilor trebuie respectată?...

— a. v. —